



1つで完結 ヨーグルトボウル

調理時間

約5分

1人あたり
カロリー

309
kcal



※写真はイメージです。

1つで完結 ヨーグルトボウル

●調理時間/約5分 ●カロリー/309kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

ヨーグルト…………… 300g
冷凍ブルーベリー…………… 40g
ブルーベリージャム…………… 大さじ2

フルーツグラノーラ…………… 1カップ(60g)
バナナ(入れなくても可)…………… 1本

【作り方】

- 1.ヨーグルトにジャムを混ぜる。
- 2.グラノーラを器に盛り付け、①・冷凍ブルーベリー・お好みでバナナを盛り付ける。